

INTEGRASI *BODY-MIND-SPIRIT* DAN YOGA: PEMAHAMAN IMPLISIT TENTANG INTEGRASI PADA PRAKTIKI YOGA

ABSTRAK

Dewasa ini, tidak hanya ranah medis saja yang memiliki kaitan integrasi antara *body*, *mind*, dan *spirit*. Tetapi di bidang olahraga pun dapat kita temui. Penelitian ini berfokus pada pemahaman integrasi *body-mind-spirit* serta cara pengaplikasiannya di dalam kehidupan sehari-hari. Topik yang jarang diteliti ini diharapkan dapat memberikan pemahaman yang lebih baik mengenai pemahaman integrasi *body-mind-spirit* dari sudut pandang praktisi yoga. Studi kualitatif ini adalah studi kasus dari dua partisipan yang dipilih sesuai dengan kriteria yang ditetapkan untuk penelitian. Pengumpulan data terutama dilakukan melalui observasi dan wawancara. Temuan menunjukkan bahwa perubahan yang dialami oleh kedua partisipan tidak dapat dipatok dari berapa lama waktu yang mereka butuhkan untuk berlatih yoga. Dalam satu gerakan yoga para partisipan dapat mengintegrasikan *body*, *mind*, dan *spirit*nya. Yaitu ketika partisipan menarik dan membuang nafas, partisipan memvisualisasikan energi positif dan negatif sehingga partisipan bisa menjadi tenang dan dapat memaafkan atau meminta maaf terlebih dahulu kepada orang lain. Penelitian lebih lanjut perlu dilakukan dengan menambahkan jumlah peserta dengan memperluas rentang usia, melakukan penelitian pada gender yang berbeda, dan juga mengumpulkan data dari berbagai tempat tidak terbatas hanya dari satu kota saja untuk mendapatkan pemahaman yang lebih komprehensif tentang integrasi *body-mind-spirit* dalam kelompok populasi ini.

Kata kunci: Integrasi *body-mind-spirit*, Yoga

**INTEGRATION BODY-MIND-SPIRIT AND YOGA: IMPLICIT
UNDERSTANDING OF THE INETGRATION OF YOGA PRACTITIONERS**

ABSTRACT

These days, not only in medical realm that having the connection with integration of body, mind, and spirit. We could find that too on physical excercise. This research has attempted to focus on comprehension of integration body-mind-spirit and the applicance in everyday life. This less frequently investigated topic is expected to provide a better understanding about comprehension of yoga practitioners regarding integration body-mind-spirit. This qualitative study is a case study of two participant chosen in accordance with the criteria set up for the research. Collection of data was primarily done through observations and interviews. The findings have shown that the changes experienced by both of the participants can't be pegged by how long the time they needed to practice yoga. In one yoga movement, participants can integrate their body, mind, and spirit by the time they inhale and exhale their breath, participants visualized postive and negative energy so they can be calm and they could forgive or apologize first towards others. Further research needs to be done by adding the number of participants by expanding the age range, do the research on different gender, and also collecting data from various places not only from one city to obtain a more comprehensive understanding about integration body-mind-spirit in these groups of populations.

Key words: Integration body-mind-spirit, Yoga